

区图书馆举办纪念抗战胜利69周年讲座

本报讯(通讯员董欣月)9月2日,红色后代黄克诚大将的长子黄煦作客石景山区图书馆抗战大讲堂,讲述了黄克诚大将在抗日战争时期的主要经历,回顾了黄克诚大将作为一名共产党员敢于直言的刚正不阿和始终不脱离群众、廉洁奉公的光荣本色,以及戎马一生的革命大将对党的忠诚和一生坚韧的精神风貌。

区图书馆依托馆内文献资源优势,发挥文化宣传主阵地作用,用多种形式纪念抗战胜利69周年。区图书馆图书馆在一楼东大厅展出专门制作的“纪念中国人民抗日战争胜利69周年”展板,在二层展出由读者刘宝才自图书馆资料室收藏的文献资料中节选、摘抄、拍照完成的专题展板,内容包括“七七事变,全面抗战”、“华北危机,救亡高涨”、“同舟共济,全民抗战”、“浴血疆场,民族壮歌”等,吸引到馆读者驻足观看。在一楼流通部设立了“抗战图书专架”,并制作了专题书目检索目录供读者参考借阅。向读者推荐的图书包括:《血肉长城》、《抗战实录》、《中华民族抗战永存》、《见证:四亿人的抗战》等优秀“红色书籍”。这些图书内容丰富,文字精炼,图文并茂,充分展示了中国人民的英勇抗战精神,激发市民要继承革命先辈的光荣传统,弘扬伟大的抗战精神。

投稿邮箱:guowei8869@126.com

我区举行纪念中国人民抗日战争胜利69周年祭扫活动

继承先辈遗志 奉献火红青春

本报讯(记者周启迪)9月2日上午,石景山区团员青年纪念中国人民抗日战争胜利69周年祭扫活动在八宝山革命公墓任弼时广场庄严举行。区内共青团干部代表、中学生代表、社区青年汇代表、志愿者代表等80余人共同祭奠为中华民族独立和解放事业英勇战斗和壮烈牺牲的革命先烈,悼念为抗日战争胜利建立了不朽功绩的老一辈革命家。

祭扫活动以“继承先辈遗志,奉献火红青春”为主题,祭扫活动在气势磅礴的国歌声中拉开序幕。青年群众集体为革命先烈

深痛默哀后,全体青少年重温入团誓词,庄严宣誓为共产主义事业而奋斗。随后,青年代表宣读了倡议书,表达了对革命先辈的深切哀思,号召全区团员青年继承先辈遗志,传承红色基因,紧密团结在以习近平为总书记的党中央周围,为实现中华民族伟大复兴的中国梦奉献火红青春。在仪式中,来自区内的中学生团员代表朗诵了朱德元帅的《太行春感》,陈毅元帅的《“七七”五周年感怀》,聂荣臻元帅的《忆平型关大捷》,郭沫若先生的《七律一首》等气势恢宏的抗日主题诗篇,表达了浓浓的哀思和无限的崇敬。

祭扫仪式上,全体青少年向革命先烈敬献了鲜花,八宝山革命公墓青少年爱国主义教育基地的工作人员为团员青年们讲述了聂荣臻元帅等老一辈革命家的抗战英雄的斗争故事;学生代表为先烈们擦拭了墓碑。

通过祭扫活动,激励石景山区广大青年弘扬抗战精神,继承革命传统,教育引导团员青年继承先辈遗志,争做时代先锋,大力弘扬社会主义核心价值观,坚持中国特色社会主义道路,为石景山区八个高端体系的建设奉献火红青春。



我区举行纪念抗日战争胜利69周年歌咏会

本报讯(记者郭伟)今年是中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利69周年,为纪念英烈们的丰功伟绩,铭记难忘的历史,9月1日下午,由石景山区委宣传部、区文委主办的“热血长城——纪念抗日战争胜利69周年石景山区群众合唱展演”在首钢古城影剧院举行。

2014年是全面贯彻落实党的十八届三中全会精神、全面深化改革的第一年,也是我区围绕“全面深度转型、高端绿色发展”战略,构建高端普惠的文化生活体系至关重要的一年。在这样的背景下,今年的夏日文化广场活动以“我的中国梦,欢乐石景山”为主题,围绕纪念抗战胜利69周年和庆祝建国65周年,以广场演出、群众歌咏、艺术比赛培训等为主要形式,充分激发市民群众参与文化、享受文化、创造文化的热情,掀起群众文化活动新高潮,营造良好和谐的文化氛围,为构建高端普惠的文化生活体系,助力区域高端绿色转型发展提供文化支撑。

石景山区青春护航基地揭牌

我区建成全市首个涉诉未成年人帮教基地

本报讯(记者郭伟 吴赛赛)9月3日,“石景山区青春护航基地”在京原路7号社区青年汇正式揭牌。基地将围绕“帮、感、学、工、矫、察”六字方针对考察帮教对象开展工作,将落实对涉诉未成年人的“教育、感化、挽救”方针和“教育为主、惩罚为辅”的原则,立足于为涉诉未成年人提供就业、学习、城市体验、社会实践、服务等考察帮教项目,志愿帮助其顺利复归社会。

基地将主要针对相对不起诉、附条件不起诉的涉诉未成年人,以及法院判处缓刑、管制或免于刑事处罚和判处短期实刑的未成年被告人开展帮扶教育工作,这项工作弥补了我区对四类涉诉未成年人考察帮教的空白,为全市该项工作的开展提供了有益参考,起到了预防涉诉未成年人再犯罪,帮助未成年人树立正确价值观,重新回归社会的积极作用。

我区未成年人青春护航基地的建立工作,多家政法单位共同参与,首次形成区域联

动的考察帮教体系。在石景山区综治委预防青少年违法犯罪专项组的协调下,由石景山区团委、区检察院、法院、司法局、教委联合启动,通过整合石景山区司法资源和社会力量,对涉诉未成年人开展考察帮教工作。

石景山区未成年人青春护航基地由三个部分组成,分别是社区青年汇、爱心企业和培训学校。社区青年汇以石景山区13家社区青年汇为依托,安排帮教对象在开展活动中担任志愿者角色,让青年人彼此交流融合,重新塑造积极向上的价值观;爱心企业以三家公司作为青春护航基地的载体,为有需求的帮教对象提供就业岗位,爱心企业负责提供食宿,发放基本工资,由企业管理干部一对一帮助,区检察院、法院和聘用的专业社会机构社工对其协助考察;以培训学校为载体,为有就业需求和技能培训需求的帮教对象提供职业技能培训、入学机会和其他社会资源,帮助其树立正确的价值观和掌握生存技能,由专门负责老师一对一帮教,专业社会机构社工进行辅助考察帮教。

秋后早晚温差大 警惕肩周炎死灰复燃

入秋后,温差变大,肩周炎容易“死灰复燃”。北京长庚医院骨科专家强调,天气转凉后,肩周炎也多了。除了肩关节疼痛,抬举或伸展胳膊费劲也是肩周炎的主要表现之一,因此又名“冻结肩”。肩周炎的形成与平时的不良习惯关系密切。因此,入秋以后,大家应该多注意。

肩周炎,全称为肩关节周围炎,是由肩关节及周围软组织损伤退变而引起的一种慢性无菌性炎症,以肩关节疼痛、活动功能障碍和肌肉萎缩为临床特征。由于50岁左右的人易患此病,所以祖国医学又称为漏肩风、五十肩。

女性发病率略高于男性,多见于体力劳动者。“大部分肩周炎患者通常是忍受疼痛或肩关节动作不灵活,认为稍作休息,肩关节僵硬及疼痛便会自动恢复。就是因为久拖不治,本来只有活动时才痛的肩膀,演变成连晚间睡眠时都疼痛不已,而影响睡眠。久而久之,患肢的肌力变差。”专家说。

那么肩周炎该怎么预防呢?

1、注意肩部保暖,肩部受凉是肩周炎的诱发因素,避免风寒侵袭肩部。春季不过早穿吊带,避免淋雨受冻;夏季

不要贪凉,暴饮热饮;秋季要预防风寒侵袭;冬天注意保暖,睡觉时要留心盖好肩背,切勿使肩部受凉,一旦着凉要及时就医,不要拖延。

2、适当运动,避免过度的体力劳动或外伤。每天坚持:抡拳、耸肩、揪耳、举手、展翅、托头。老年人平时要经常锻炼上肢及肩部,可在阳光下运动多出汗,排除体内多余酸性物质,就可以有效地避免肩周炎的发生。

3、纠正不良姿势,经常伏案、双肩经常处于外展工作的人群是肩周炎的高发人群,此类人群要注意保持正确的坐姿和工作时的自然体位,坚持工间操等体育锻炼,以消除肩部软组织的长期疲劳,延缓衰老,避免长期的不良姿势造成肩部劳损和积累性损伤。

4、劳逸结合,调节心情和自身压力,调整规律的作息时间,保持良好的心态。

5、注意营养,营养不良可导致体质虚弱,体质虚弱又常导致肩周炎,所以日常生活饮食要补充充分,可多吃富含植物有机活性碱的食品,少吃肉类,多吃蔬菜,同时还要加强钙质的补充。

气象灾害防御常识系列(二):暴雨

随着近年来全球气候变化加剧,暴雨作为一种较为常见的气象灾害也更加严重多发,所以在这里跟大家分享一些防范暴雨的常识及措施。

首先要养成时常注意天气预报的习惯。虽然天气预报永远不是百分之百准确,但对于暴雨等一些比较强的天气过程把握性还是比较大的,所以我们要养成关注天气预报的习惯,并随时注意气象台是否发布暴雨预警信号。

其次,多雨季节外出时记得带伞,这样可以防患于未然,不要觉得包里多把伞是种负担,有时候它会起到关键作用。

在暴雨天气,行车一定要多留心。暴雨中

行车,因能见度下降,地面湿滑,有时还有雷电大风等剧烈天气,这时应打开汽车小灯,握好方向盘,注意行人,低速行驶,慎用制动。遇特大暴雨时,千万不要冒险行驶,应选择较高的安全地带停车。不熟悉的路况,不要涉水通过。千万不能急加速,这样飞溅的雨水容易被进气管吸入,造成损伤。如不小心车子进水熄火后,千万不能再进行启动,否则发动机将“报销”。应尽快联系保险公司,并通知4S店施救。也可请路人帮忙,将汽车从水中推出来。

在暴雨这种天气,我们可能会遇到各种各样的麻烦,我们应提前掌握各种防御常识,在遇到暴雨天气时更好地进行自我防护。

李辉

北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363